

～こころとからだ私らしく～

がん揺れる心支える

がんとの向き合い方を考えるフォーラム「がんを生きる」が、ここからだ、私らしく」が1月19日、神戸市中央区の神戸芸術センターで開かれた。がん生存率が高まる中で、がんと共に生きる時間も長くなった。抗がん剤などの副作用は体のつらさだけでなく、心にも影響する。無理なく治療を進めながら自分らしく生きる方策は――。医師や患者、家族らの話に約800人が耳を傾けた。

町永 がんになっても自分らしく地域で暮らすために、今、注目されているのが緩和ケアです。

田村 緩和ケアでは痛みなどを和らげていくことに注目しています。患者は仕事を誰が引き継いでくれるのか、学校に行けるのか、家で病気になるのか、

今後どう生きていけばいいか、といった悩みを持ちます。これがトータルペイン(全人的苦痛)です。

田村 死について語ることは難しく、苦しいことです。でも死は避けられない。死ぬまでどう生きるか、私はどう生きたいのかをともに考える。これも緩和ケアに含まれます。

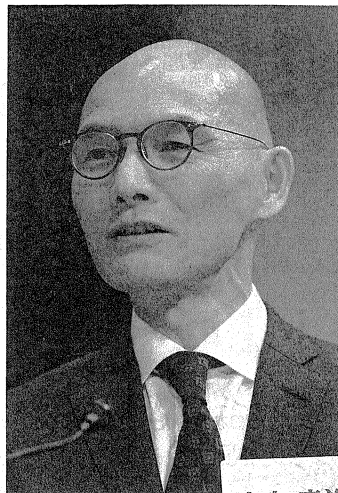
緩和ケア悩み、不安も



とどろき ひろみ 轟 浩美さん

NPO法人「希望の会」理事長(東京)

スキルス胃がんだった夫、哲也さん(故人)が2015年に設立したNPO法人を継承。難治性がんの患者や家族のために情報を発信している。



みやもと なおじ 宮本 直治さん

がん当事者
がん患者グループ「ゆずりは」代表(兵庫)
薬剤師

2007年に胃がんを診断されて手術した。「ゆずりは」に入り、11年から代表。がん患者が自分らしく生きる支援をしている。



たむら けいこ 田村 恵子さん

京都大教授

淀川キリスト教病院(大阪市)で看護師として緩和ケアにあたる。2014年から現職。15年に患者、家族、市民らが意見交換する「ともいき京都」を始めた。

納得できる人生を送る

町永 医療者としてはどうでしょう。

谷野 がんという、どうして初めから死をイメージしてしまします。重要なのは、がんをどう受け入れるか、治療に向かう気持ちになれるか、です。再発して治らない病気になる場合でも納得できる人生を送ることが大切です。

エベレストに登る時、荷物を持って一緒に登るシエ

治療と暮らし両立

町永 緩和ケアの医療的な側面はどうですか。

谷野 抗がん剤や放射線治療で出てくる副作用を抑えるだけでなく、治療と暮らしを支えることも大切。これらを含めた大きな意味での緩和ケアを実践しています。

町永 どんな副作用がありますか。

大塚 体がつかれて食欲が全くなく、家族とご飯を食べる喜びがなくなりました。横になって耐えるだけです。テレビも見たくない、音楽も聴きたくない。何も考えられなくて、誰とも話せなくなっています。

田村 体の不調は心に影響します。吐き気が強いとご飯が食べられない。弱ると原因になります。

轟 副作用は耐えるものだと夫は思っていました。そこで何が出来るかが私の生活の全てになりました。栄養士と相談して料理を作っても夫は食べられない。お互い無力感を覚えました。その時の思いが残り、夫が亡くなって3年たつまでキッチンに立てませんでした。

谷野 長生きするため、

ルパという人たちがいます。医療者は、シエルのようにお手伝いさせていた。山に登る患者や家族が納得できるよう援助する医療を目指しています。

町永 がんになった当事者が語る意義はとても大きいと思います。

大塚 私は肝臓と胸骨、あばら骨、背骨、腰骨、リンパ節にがんが転移しています。漢方薬で食欲が増して体力が付き、楽しんで生活を送れています。体調を崩し、痛みが出てくると、悪くなっているんだ、という精神状態になってしまいます。体も精神も振れ幅が

大きく、それが最も表れるのが、1か月ごとの腫瘍マーカーの検査です。悪化した結果を見た瞬間、体に鉛が入ったように重くなり、つらくなります。反対に検査結果がよくなった時は、背中が羽が生えたみたい、体が軽くなって、機嫌がよくなります。

町永 家族は第2の患者とも言われます。

轟 夫(胃がんだった哲也さん)は死に向かっているような気がしました。ただ、そのうちに私たちは、「がん患者という人生」を生きるのではなく、いつかここに気がつきま

した。

町永 死に向き合うことは、大きなテーマです。

宮本 私は胃がんになりました。病院で薬剤師を30年以上していました。思うことがあって、書籍を取り、ホスピスの経験から、人間は死ぬんだということをヒシヒシと感じて患者会への参加を思い立ちました。

がんになると正しい情報をもらってもショックで足元がふらつきます。どう生きていけばいいかわからなくなります。それを自身の中に作る手伝いをしていま

外見の変化 ケアも大切

町永 がんを診断された途端、「がん患者」になってしまうということがあります。

轟 夫はかつてを嫌がるので、せめておしゃれな帽子を、と探しました。でも夫がしてほしかったのは、(患者ではない自分)に触ってもらったことだと思っています。

町永 症状によって抗がん剤は調整できますよね。

谷野 髪の毛が抜けるのが嫌だという人には、効率が低くても、髪の毛が抜けにくい薬を、先に選んでもあります。また、髪の毛のある自分を取り戻そうと頑張るのでも、かつらでも違う自分が見れることがあります。

田村 がん診療連携拠点病院などでは外見のケアも大切になってきています。かつらの試着ができた、アドバイスを受けられたり、メーカーや美容師などを紹介してくれたりします。

町永 おしゃれは大きな力になります。

谷野 眉毛を描いただけでなく、「よくあったよ」と言ってもらったことが励みになります。

大塚 「今までの自分と同じでなくてもいい」と自分に納得させる心の余裕がない。抗がん剤のつらさがいっぱいの人に、自分の内面を見つめ直すよう助言してくれる人も必要だと思いました。

パネリストたちの話に聞き入る参加者

